ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (13) МАРТ 2007

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



каши

ISSN 1819-9488










И стал... Вкус!
EUROPEAN FOOD BASKET
EuFoB
Вино «Кумандария»
Оливковое масло
Оливки
Сыр «Халуми»
Изюм
АКЦИЯ СОВМЕСТНО ФИНАНСИРУЕТСЯ ЕВРОПЕЙСКИМ СОЮЗОМ, РЕСПУБЛИКОЙ КИПР И ПАНАГРОТИКОС СОЮЗОМ (СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫМ) КИПРА
ПАНАГРОТИКОС СОЮЗ (СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ) КИПРА
Угол улиц Кирьяку Матси и Саму, № 15, здание ELVASTI, 1-й этаж, кв. 12,
1086 Лефкосия, Кипр, Тел: +357 22 422809,+357 22 423267, Факс: +357 22 423358, Эл.почта: info@eufob.org, www.eufob.org



Дорогие друзья!

Умение варить кашу ценилось во все времена. Казалось бы, не сложное дело, а вот получается не у всех. Мы постарались в этом номере раскрыть главные секреты «кашеварения». Один из них – качество крупы, которое зависит от условий хранения. Крупу надо хранить в закрытых емкостях в прохладном, сухом и желательно темном месте. Тогда цельные зерна пролежат, не портясь, 2 года, а дробленые – 3 месяца. Ну, а остальное вы узнаете, прочитав рецепты.

Не забывайте о конкурсе на лучший рецепт рыбного блюда, приготовленного в микроволновой печи, который объявил наш журнал. Главный приз – микроволновая печь Whirlpool Jet Chef с грилем и конвекцией.

Мы ждем ваши письма до 15 августа с. г. Рецепт-победитель будет опубликован в сентябрьском номере «Коллекции рецептов», посвященном блюдам из рыбы.

Желаем успехов.



Ваша редакция





условные обозначения

вегетарианское питание

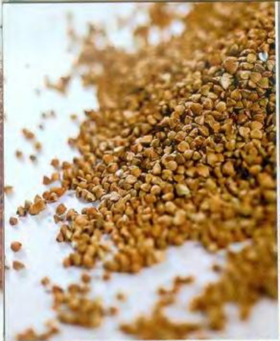
блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- ● легкие рецепты
- ●● рецепты средней сложности
- ●●● рецепты для опытных кулинаров

★ полезный совет

содержание











о крупах

Гречневая ядрица – при разваривании немного увеличивается в размере, оставаясь при этом рассыпчатой. Ядрицу добавляют в кипящую, чуть подсоленную воду. При этом на 1 часть крупы требуется 2 части воды. В кастрюлю с крупой добавляют 1 ст. л. растительного или сливочного масла.

Продел – дробленая гречневая крупа, из которой получается вязкая диетическая каша. Из продела еще готовят крупеники и оладьи. Варят так же, как ядрицу. Можно вместо воды использовать молоко.

Овсяная крупа продается в основном в виде хлопьев. На 1 л воды или молока необходимо 125–150 г хлопьев. Варить их надо буквально 3–4 мин. Овсянка в отличие от многих других круп отлично сочетается как с мясными продуктами, так и с фруктами, ягодами, цукатами и орехами.

Пшено – очищенные от внешней оболочки и раздробленные зерна проса. На 1 часть крупы берут 3 части воды или молока. Чтобы пшено лучше разваривалось, его сначала слегка обжаривают в растительном масле.

Перловую крупу вырабатывают из очищенных и отполированных зернышек ячменя. Ее варят в соотношении 1:3 (1 часть крупы на 3 части воды). Перловка варится намного дольше, чем другие крупы, примерно 50–60 мин. Поскольку ее часто добавляют в первые блюда (грибные супы, рассольники), для ускорения приготовления перловку надо предварительно распарить на водяной бане.

Ячневая крупа – это дробленая перловка. Этот вид крупы очень популярен в Скандинавии. На Руси из ячневой крупы готовили блюдо под названием коливо.
Ячневая крупа замечательно сочетается со свежими фруктами и ягодами.

Для приготовления **рисовой каши** подходят далеко не все сорта риса. Лучше всего развариваются сорта арборио и краснодарский. Рис варят, взяв на 1 часть крупы 2 части воды или молока.

Пшеничная крупа бывает нескольких видов. Простое очищенное и раздробленное зерно варят так же, как перловую крупу – в пропорции 1:3, – и не менее 50 мин.
Значительно меньше времени требуется для приготовления булгура – предварительно отваренных и раздробленных зерен пшеницы. Их просто замачивают в кипятке.
Приготовление кускуса – крохотных шариков, скатанных из пшеничной муки, тоже не займет много времени. Его заливают кипящей водой, добавляют масло и оставляют под крышкой на 5–7 мин.

Манная крупа – это скорее пшеничная мука, только очень крупного помола. Пропорции крупы и жидкости зависят от того, насколько густую кашу вы хотите сварить. Для жидкой достаточно 1–2 ст. л. манки на 1 стакан молока или сливок.

Кукурузная крупа, или полента, особенно популярна в Италии и Америке. На 1 часть крупы необходимо 3 части воды. Варят поленту 15–20 мин., постоянно размешивая деревянной ложкой. Затем ее разливают в формы, охлаждают и режут на куски. Перед подачей на стол разогревают в духовке.

таблица соотношений объмов крупы и жидкости

	крупа	жидкость	время варки
Гречневая	1 стакан	2 стакана	15–20 мин.
Манная	1–2 ст. л.	1 стакан	4 мин.
Овсяные хлопья	1,5 стакана	1 л	4 мин.
Перловая	1 стакан	3 стакана	60 мин.
Полента	1 стакан	3 стакана	20 мин.
Пшено	1 стакан	3 стакана	45 мин.
Пшеничная	1 стакан	3 стакана	50 мин.
Рис	1 стакан	2 стакана	15–20 мин.

гречневая каша

М≈

ЧТО НУЖНО:

2	стакана гречки-ядрицы
4	стакана воды
0,5 ч. л.	соли
1,5 ст. л.	растительного масла

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6
1 порция: 266,7 ккал
белки – 8,8 г, жиры – 6,4 г, углеводы – 43,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Гречку тщательно перебрать, затем промыть в 2–3 водах.

2 Раскалить сухую сковороду и обжарить гречку, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 4–5 мин. Гречка станет очень ароматной.

3 Вскипятить в большой кастрюле воду, слегка посолить. Всыпать обжаренную гречку и довести на сильном огне до кипения. Снять пену, добавить растительное масло. Уменьшить огонь и варить 6–8 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить еще на 6 мин.

КСТАТИ

Быстроразваривающаяся гречневая ядрица «Мистраль» производится из отборных зерен пропаренной гречихи. Гречка богата витаминами группы В, железом, минералами, а также полезными для организма аминокислотами.






1


2


3



гречка с лососем

ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан гречки-ядрицы
- **2** стакана воды
- **1** банка консервированного лосося
- **1** большая луковица
- **2 ст. л.** растительного масла
- • щепотка соли

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 331,9 ккал
белки – 17,4 г, жиры – 13,2 г, углеводы – 35,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить гречку, как описано в основном рецепте. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле, 4 мин. Добавить лосось вместе с соком, перемешать и готовить 3 мин.

2 Добавить гречку, перемешать, прогреть до нужной температуры.







гречневые оладьи



Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 372 ккал
белки – 16,3 г, жиры – 15,8 г, углеводы – 41,4 г









ЧТО НУЖНО:

1 стакан гречневого продела
2 стакана воды
200 г творога
2 ст. л. сахара
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла

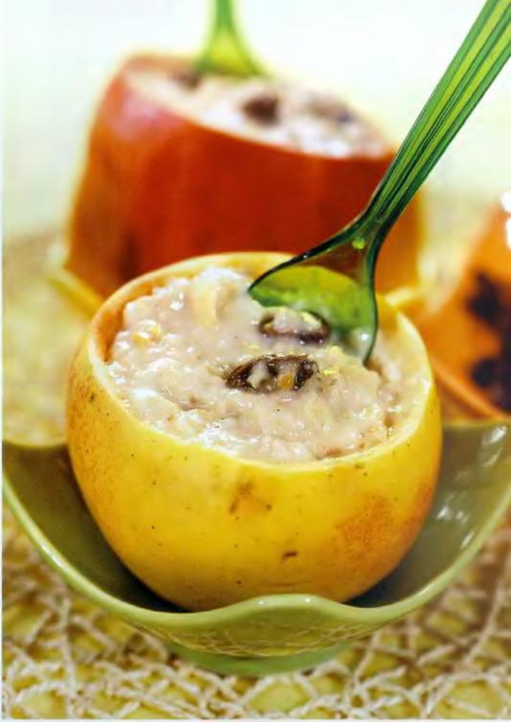
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить гречку, как описано в основном рецепте. Смешать ее с творогом и сахаром.

2 Добавить яйцо и тщательно вымесить.

3 Разогреть в сковороде растительное масло. Выкладывать оладьи ложкой и готовить по 1,5 мин. с каждой стороны.

овсянка с яблоками



ЧТО НУЖНО:

150 г	овсяных хлопьев
400 мл	яблочного сока
400 мл	молока
2 ст. л.	сахара
0,5 ч. л.	корицы
70 мл	сливок жирностью 20%
50 г	изюма
2	яблока

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 365,3 ккал
белки – 8,6 г, жиры – 9,6 г, углеводы – 61,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм вымыть, залить кипятком и оставить на 10 мин. Затем откинуть на дуршлаг. Яблоки очистить и натереть на крупной терке.

2 В кастрюле смешать яблочный сок с молоком, добавить сахар. Довести до кипения.
Всыпать овсяные хлопья, варить, периодически помешивая, 6 мин.

3 Добавить в кашу корицу, изюм, сливки и яблоки. Перемешать, прогреть, 3 мин.








СПОНСОР РЕЦЕПТА
Champion
КАЛИФОРНИЙСКИЕ
СУХОФРУКТЫ



овсяная каша с сухофруктами

ЧТО НУЖНО:

50 г овсяных хлопьев
350 мл молока
100 г изюма Champion
100 г абрикосов Champion
100 г чернослива Champion
2 ст. л. меда

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 337,3 ккал
белки – 6,3 г, жиры – 3,7 г, углеводы – 69,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Абрикосы и чернослив нарезать небольшими кусочками.

2 В кастрюле вскипятить молоко.

3 Всыпать овсяные хлопья. Варить, постоянно помешивая, 2 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить в теплом месте.

4 Разогреть сковороду. Выложить мед и готовить, пока он не начнет слегка пузыриться.

5 Добавить сухофрукты, быстро перемешать, готовить, 1 мин. Снять с огня.

6 Вернуть кастрюлю с кашей на небольшой огонь. Добавить сухофрукты с медом, перемешать. Накрыть крышкой и прогреть, 2 мин.

КСТАТИ

**Все сухофрукты Champion готовы к употреблению и не требуют дополнительной обработки.
В сухофруктах содержится много витаминов и полезных микроэлементов. Диетологи советуют придерживаться простого правила: съедайте каждый день по 5 штук чернослива и абрикосов, а также горсть изюма.**





астраханский кулеш

м≈

ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан пшена
- **3** стакана воды
- **1** луковица
- **2** картофелины
- **1** лавровый лист
- **2** куриных филе
- **200 г** сосисок
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** сливочного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 460,1 ккал
белки – 22,7 г, жиры – 20,4 г, углеводы – 46,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Пшено тщательно промыть. В кастрюле вскипятить подсоленную воду, всыпать пшено, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, 10 мин. Картофель и лук очистить и нарезать кубиками, добавить в кашу вместе с лавровым листом и варить еще 10 мин.

2 Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кусочками. Сосиски порезать кружками. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить курицу, 6 мин. Выложить сосиски и готовить еще 3 мин.

3 Добавить курицу и сосиски в кашу, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и томить на небольшом огне 15 мин. За 5 мин. до готовности блюда положить сливочное масло.









овсяные клецки

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 551,1 ккал
белки – 11,8 г, жиры – 33,6 г, углеводы – 50,3 г

ЧТО НУЖНО:

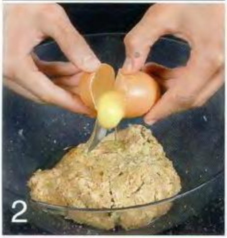
1	луковица
40 г	шпика
160 г	хлопьев
100 г	панировочных сухарей
2	яйца
2 ст. л.	петрушки
2 ст. л.	измельченного фундука
•	соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и измельчить. Шпик нарезать небольшими кусочками. Обжарить на сковороде шпик, 3 мин. Добавить лук, готовить еще 3 мин. Всыпать хлопья и влить 0,5 л воды. Варить 20 мин. под крышкой.

2 Снять с огня, переложить смесь в миску, всыпать панировочные сухари. Добавить яйца, фундук, соль, перец и измельченную петрушку. Перемешать и оставить на 10 мин.

3 В кастрюле вскипятить воду, уменьшить огонь. Брать клецки с помощью двух столовых ложек и варить в слабо кипящей воде 10 мин.







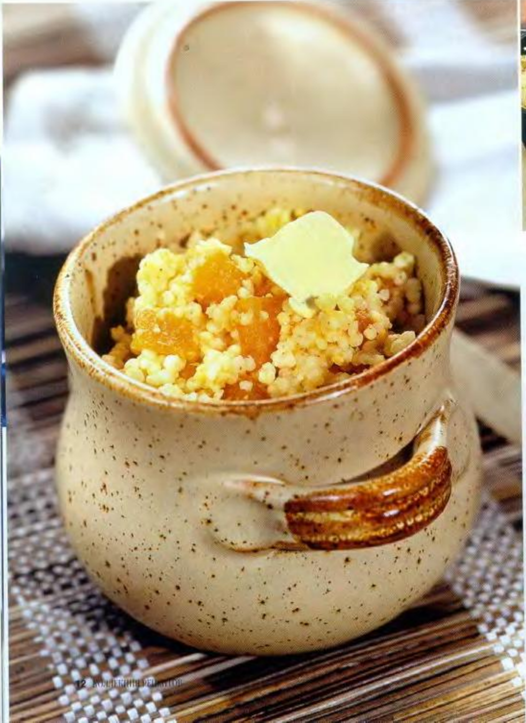
пшенная каша с тыквой

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 350,9 ккал
белки – 12,8 г, жиры – 10,8 г, углеводы – 50,6 г









ЧТО НУЖНО:

1 стакан пшена
3 стакана молока
0,5 кг тыквы
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. сливочного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Пшено несколько раз промыть теплой водой. Тыкву очистить от кожуры и семян и нарезать маленькими кубиками. В кастрюле вскипятить молоко, добавить тыкву, посолить и еще раз довести до кипения.

2 Всыпать пшено, уменьшить огонь до среднего и варить, 30 мин.

3 Разогреть духовку до 150 °С. Кашу разложить по порционным горшочкам, добавить сливочное масло, плотно закрыть и поставить в духовку на 20–25 мин.

пшенная каша с творогом



ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан пшена
- **1** стакан воды
- **2** стакана молока
- **300 г** творога
- **0,5 ч. л.** соли
- **1 ст. л.** сахара
- **50 г** сливочного масла

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 483,1 ккал
белки – 21,8 г, жиры – 22,8 г, углеводы – 47,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Пшено несколько раз промыть теплой водой. Выложить в кастрюлю, влить воду и варить до полуготовности, 15 мин. Воду слить.

2 Влить в кастрюлю с пшеном кипящее молоко, добавить соль и сахар. Уменьшить огонь до среднего и варить 30 мин.

3 Положить творог, перемешать. Снять с огня, добавить сливочное масло, завернуть кастрюлю с кашей в одеяло и оставить на 30–40 мин.











перловка с шампиньонами



ЧТО НУЖНО:

- **2** стакана перловки
- **4** стакана воды
- **2 ст. л.** растительного масла
- **700 г** шампиньонов
- **1** луковица
- **1 ст. л.** соевого соуса
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин. + 1 час
Порций: 6
1 порция: 295,8 ккал
белки – 11,5 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 45,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Крупу высыпать в мелкое сито и тщательно промыть в нескольких водах. В большой кастрюле вскипятить немного воды, поместить сверху сито с перловкой, накрыть крышкой и оставить на среднем огне на 20 мин.

2 Вскипятить 4 стакана воды, добавить щепотку соли, 1 ст. л. растительного масла и распаренную перловку. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, 20 мин. Отбросить перловку на дуршлаг.

3 Шампиньоны вымыть и нарезать на четвертинки. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды, 6 мин. Шумовкой переложить шампиньоны из кастрюли на разделочную доску. Грибной отвар процедить.

4 Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом растительном масле, 4 мин. Добавить шампиньоны и жарить еще 3 мин.

5 Выложить перловку, перемешать и сразу же снять с огня.

6 Грибной отвар довести до кипения, добавить соевый соус и перловку с грибами и луком. Накрыть крышкой и томить на небольшом огне, 1 час. Это можно делать в духовке.

КОЛИВО

М≈

ЧТО НУЖНО:

1 стакан ячневой крупы
1,5 л воды
0,5 стакана молока
0,25 стакана мака
2 ст. л. меда
2 ст. л. клюквенного варенья



1



2



3



Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 319,7 ккал
белки – 7,6 г, жиры – 7,9 г, углеводы – 54,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Крупу промыть в нескольких водах. Всыпать в кастрюлю с водой и варить на среднем огне, постоянно снимая пену, 10 мин. Откинуть крупу на дуршлаг, встряхнуть и переложить в другую кастрюлю. Мак залить крутым кипятком и оставить на 5 мин. Затем воду слить, а мак перетереть в ступке, добавляя по 1 ч. л. кипятка к каждой ложке мака.

2 Влить молоко и варить, помешивая, до загустения. Добавить мак и мед, перемешать и прогреть на слабом огне, 7 мин.

3 Снять кашу с огня и заправить вареньем.



рисовая каша с филе индейки и брокколи

ЧТО НУЖНО:

- **1** филе индейки
- **0,5** луковицы
- **1** небольшая морковка
- **1** стакан риса арборио
- **2,5** стакана воды
- **50 мл** сливок жирностью 20%
- **200 г** брокколи
- соль по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 318,5 ккал
белки – 16,4 г, жиры – 9,2 г, углеводы – 42,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе индейки вымыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения. Снять шумовкой пену, добавить соль и очищенные лук и морковь. Уменьшить огонь и варить 30 мин.

2 Вынуть филе, бульон процедить в чистую кастрюлю.

3 Рис промыть, всыпать в бульон. Поставить на сильный огонь, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, 10 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить еще на 10 мин.

4 Протереть готовый рис через мелкое сито.

5 Филе индейки измельчить. Брокколи разобрать на соцветия, вымыть и опустить в кипящую воду на 7 мин. Шумовкой переложить в воду со льдом. Затем обсушить и очень мелко порезать.

6 Смешать рис, мясо индейки и брокколи. Добавить сливки и прогреть до нужной температуры.





рисовая каша с фруктами

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 337,2 ккал
белки – 4,0 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 69,2 г













ЧТО НУЖНО:

- **1,5** стакана риса
- **3** стакана воды
- **2** яблока
- **200 г** вяленых ананасов
- **1 ст. л.** лимонного сока
- щепотка корицы
- **2 ч. л.** сахара
- **2 ст. л.** сливочного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис тщательно промыть. В кастрюле вскипятить воду, чуть подсолить. Всыпать рис, довести на сильном огне до кипения. Затем уменьшить огонь и варить до полуготовности, 10 мин.

2 Откинуть рис на дуршлаг и промыть.

3 Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и мелко нарезать. Сбрызнуть лимонным соком. Кусочки ананаса залить кипятком и оставить на 10 мин., затем откинуть на дуршлаг.

4 Сложить яблоки и ананасы в миску, добавить корицу, перемешать.

5 Разогреть духовку до 150 °С. Выложить в форму половину подготовленного риса. На него положить начинку из яблок и ананасов. Посыпать сахаром.

6 Выложить оставшийся рис, разровнять поверхность. Сверху разложить несколько кусочков сливочного масла. Накрыть крышкой и запекать, 30 мин. Снять крышку и оставить кашу еще на 5 мин.

КСТАТИ

В этом рецепте можно использовать любые сухофрукты: чернослив, курагу, изюм. Неплохо получается эта каша и с консервированными фруктами из компотов. Только не забудьте их тщательно обсушить бумажными салфетками.





пшеничная каша с бараниной

ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан пшеничной крупы
- **400 г** бескостной баранины
- **0,5 ч. л.** корицы
- **1 ч. л.** апельсиновой цедры
- **3 ст. л.** изюма
- **3 ст. л.** миндаля
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 656,5 ккал
белки – 25,3 г, жиры – 41,9 г, углеводы – 44,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм вымыть, залить кипятком и оставить распариваться, 10 мин. Миндаль нарезать тонкими пластинами. Цедру измельчить. Баранину вымыть и нарезать небольшими кусочками.

2 Разогреть в кастрюле немного растительного масла, обжарить баранину, по 2 мин. с каждой стороны.

3 Крупу промыть и всыпать в кастрюлю с мясом. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

4 Вскипятить воду и влить в кастрюлю так, чтобы вода закрывала крупу на два пальца. Уменьшить огонь до среднего и готовить, 10 мин.

5 Сильно разогреть сухую сковороду и обжарить на ней, постоянно помешивая, миндаль, 3 мин. Добавить в кашу.

6 Положить в кастрюлю с кашей корицу, цедру и изюм, перемешать. Накрыть крышкой и готовить на очень маленьком огне, 10 мин.

КСТАТИ

Мы варили эту кашу из пропаренной крупы быстрого приготовления. Если вы купили обычную пшеничную крупу, то ее надо варить намного дольше, 40–50 мин. В этом рецепте можно использовать кускус. Как его приготовить, читайте в начале номера.

манная каша сливочная

М≈

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 535 ккал
белки – 8,4 г, жиры – 43,2 г, углеводы – 28 г









ЧТО НУЖНО:

0,5 стакана манной крупы
1 л сливок жирностью 9%
2 ст. л. сахара
100 г сливочного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливки перелить в невысокую кастрюлю. Поставить на огонь. Как только на поверхности сливок появится пенка, снять ее и отложить в отдельную посуду. Продолжать снимать пенку, пока объем сливок не уменьшится вдвое.

2 В оставшиеся сливки всыпать тонкой струйкой манную крупу, перемешать, готовить полминуты.

3 Добавить в кашу сахар, сливочное масло и снятую пенку. Перемешать. Разогреть духовку до 175 °С. Разложить кашу по порционным формочкам. Поставить в духовку на 5–6 мин., до образования румяной корочки.

бубертс, латышская каша



ЧТО НУЖНО:

- **500 мл** молока
- **120 г** манной крупы
- **3 ст. л.** сахара
- **4** яйца
- **50 г** очищенного миндаля
- щепотка ванилина
- щепотка соли

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 10
1 порция: 143,2 ккал
белки – 5,9 г, жиры – 6,3 г, углеводы – 15,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром и ванилином. Белки взбить в густую пену. Миндаль измельчить.

2 В закипающее молоко тонкой струйкой всыпать манную крупу. Варить, постоянно помешивая, 5–7 мин. Посолить. Охладить до 70–80 °С.

3 Ввести в кашу желтковую смесь и миндаль. Осторожно перемешать со взбитыми белками, выложить в подготовленную форму и запечь в духовке, 10 мин.



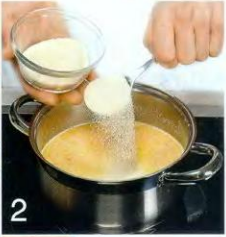




манная каша с морковью

Время приготовления: 12 мин.
Порций: 4
1 порция: 110,8 ккал
белки – 3,2 г, жиры – 4,1 г, углеводы – 15,2 г









ЧТО НУЖНО:

1 морковка
2 ч. л. сахара
2 ст. л. манной крупы
1 стакан молока
2 ч. л. сливочного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить и натереть на мелкой терке.
Разогреть в кастрюле 1 ч. л. сливочного масла, выложить морковь, добавить сахар и тушить на небольшом огне, постоянно помешивая, 5 мин. Влить горячее молоко.

2 Добавить манную крупу, варить, помешивая, 4 мин.

3 Заправить сливочным маслом.



шоколадный пудинг из манной крупы

ЧТО НУЖНО:

- **100 г** манной крупы
- **1 л** молока
- **100 г** сахара
- **75 г** молочного шоколада
- **25 г** сливочного масла

Время приготовления: 15 мин. + 2 часа
Порций: 6
1 порция: 318 ккал
белки – 7,2 г, жиры – 13,3 г, углеводы – 42,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вскипятить молоко. Добавить сахар, сливочное масло и поломанный на кусочки шоколад. Готовить, помешивая, пока шоколад полностью не расплавится.

2 Всыпать манную крупу, перемешать и готовить, 2 мин. Снять с огня.

3 Форму смочить холодной водой. Вылить в нее получившуюся смесь и поставить в холодильник на 2 часа.









полента с томатами и фасолью

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 12
1 порция: 151,6 ккал
белки – 4,5 г, жиры – 2,8 г, углеводы – 27,1 г













ЧТО НУЖНО:

- **300 г** поленты (кукурузной крупы)
- **1 ч. л.** соли
- **100 г** сливочного или плавленого сыра
- **400 г** помидоров черри
- **2** большие луковицы
- **400 г** свежемороженой зеленой фасоли
- **4 ст. л.** сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большой кастрюле вскипятить 1,5 л воды, добавить соль. Размешивая венчиком, постепенно всыпать кукурузную крупу.

2 Варить, постоянно размешивая деревянной ложкой, 25–30 мин.

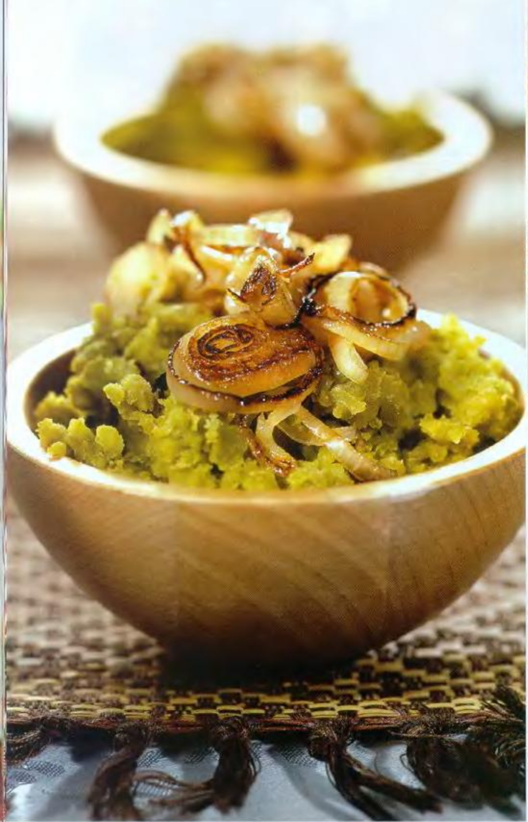
3 Три невысокие формы ополоснуть холодной водой. Разлить по ним поленту, дать остыть.
Поленту можно вылить в одну высокую форму. Когда она остынет, перевернуть на блюдо и с помощью лески нарезать горизонтальными кругами толщиной 1–1,5 см.

4 Лук очистить и нарезать тонкими кружками. Помидоры вымыть и нарезать кусочками. Фасоль разморозить, вымыть и обсушить. В сковороде разогреть 2 ст. л. сахара, добавить 2 ст. л. воды и готовить, пока сахар не потемнеет. Добавить фасоль и готовить, постоянно помешивая, 7 мин. Снять с огня.

5 В другой сковороде карамелизовать оставшийся сахар с 2 ст. л. воды. Положить лук, обжаривать, постоянно помешивая, 2 мин. Добавить помидоры и готовить, 10 мин. Снять с огня.

6 Круги поленты промазать сыром. На нижний круг выложить фасоль, накрыть средним кругом. Положить на него помидоры с луком и накрыть третьим кругом. Слегка нажать, чтобы круги легли плотнее. Поместить поленту на смазанный сливочным маслом лист пергамента.
Разогреть духовку до 200 °С. Выпекать 25 мин. Подавать горячей.

гороховая каша







ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан сухого гороха
- **2** луковицы
- **4 ст. л.** растительного масла
- • соль по вкусу

Время подготовки: 10 часов
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
1 порция: 631,6 ккал
белки – 21,5 г, жиры – 36,0 г, углеводы – 55,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горох промыть и замочить в горячей воде на 10 часов.
Отбросить на дуршлаг, выложить в кастрюлю, влить свежую воду так, чтобы она только покрывала горох. Довести до кипения, посолить, уменьшить огонь и варить, пока горох полностью не разварится.

2 Лук очистить, мелко нарезать. Обжарить в разогретом растительном масле, 4 мин.
Добавить в сковороду с луком разварившийся горох, перемешать и прогреть еще 5 мин.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА. КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SABRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610

* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158, Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162 г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик



новый номер выйдет 26 марта

ГДЕ КУПИТЬ

• Гречка «Мистраль»
во всех крупных сетях супермаркетов
www.tkmistral.ru

• Сухофрукты Champion
ТЦ «Метро», «Седьмой континент», «Перекресток», «Билла», «Мосмарт», «Остров», «АБК», «Крестовский»
www.sufrutruct.ru

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№05 (13), февраль 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: (495) 725-1070
факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 229 200 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.